焦点

新年第一顿学生午餐吃得如何？记者走访发现——

菜更“落胃”了 “光盘侠”多了

本报记者 易蓉 马丹

昨天是2020年的第一个上学日，新年的第一顿学生营养午餐吃些什么？吃得如何？本报记者走进幼儿园、中小学后厨、食堂和教室，发现男生比女生“给力”，小学生比高中生“会吃”，“光盘侠”过半，泔脚桶里的剩菜剩饭少了，不过绿叶菜和米饭依然是泔脚桶“主角”。

2018年，上海开始在全市范围推广中小学食育工作：“如何吃得好”“美食背后的文化内涵有哪些”“健康饮食习惯如何养成”……目前，沪上学校通过多元的方式，改善学生营养午餐的口味，通过一系列教育活动让学生从不同视角重新认识“吃”这件重要的事，让良好的健康饮食习惯、节约粮食的绿色理念和餐桌文明礼仪陪伴终生。

■在复旦实验中学，中午七个年级约一千名学生分批在食堂用餐 本报记者 孙中钦 摄

中小学食堂“小调查”

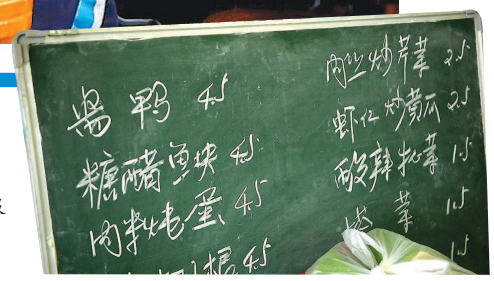
- 男生比女生“给力”
- 小学生比高中生“会吃”
- 绿叶菜和米饭依然是泔脚桶“主角”

营养午餐更“合胃口”

- 虾换成不用剥壳的油爆虾
- 多烧没刺的鱼片、鱼块
- 胡萝卜切丝炒，蔬菜切小丁炒饭

食育与健康“下苦功”

- 不仅对烹制“动脑筋”
- 也让学生认识“食”之价值
- 更让孩子在自我管理和服务过程中享受“食”之趣味



现状
偏食挑食，仍然存在

校园营养餐的浪费，一度让人忧虑。2018年，中科院地理科学与资源研究所公布的《中国城市餐饮食物浪费报告》显示，城市餐饮浪费总量惊人，而中小学生的食物浪费明显高于城市餐饮浪费的平均水平，学生营养餐人均浪费216克，约占供应量的三分之一，浪费的食物里又以主食和蔬菜为主。

三年前，上海交通大学公共卫生学院团队针对上海市中小学生在校午餐营养供给情况开展调查发现：学生午餐色泽及味道满意度较低，仅有24.0%的学生认为午餐好吃；高中生经常有剩饭剩菜的比例最高，其次为小学生、初中生，小学生剩饭原因主要是吃不完，初中生、高中生则为不好吃。

记者在新年伊始走访的几所学校近年都对学生午餐口味提升花了不少心思，因此总体来说剩饭剩菜的情况有所改观，光盘学生过大半，但是挑食偏食的情况仍然存在，尤其是高中生的倒饭情况相对严重。

记者分头“蹲守”泔脚桶。在一所高中，学生倒了不少米饭和胡萝卜，随机采访得知，“米饭吃不完”“大块胡萝卜没味道，不喜欢”是主要原因。在另一所初中，米饭、炒青菜是泔脚桶的“主角”，倒饭学生说“绿叶菜难嚼，一直都不喜欢吃”。而在几所小学，泔脚桶里只有少量剩饭和绿叶菜，此外就是骨头、玉米梗等厨余垃圾。

对策一
迎合口味，提供选择

实际上，前几年记者也曾“蹲守”过沪上中小学泔脚桶，当时虾也是被学生经常剩下的。“有的是不愿意剥壳，有的是不会剥壳，所以直接不吃。所以，这两年我们已经很少有盐水虾等菜式，换成不需要剥壳的油爆虾，或者索性多烧没有鱼刺的鱼片、鱼块，小朋友们很爱吃的。”杨浦区建设小学校长张丽芳说。

为了让学生营养午餐更合胃口，许多学校已连续多年联合配餐公司对学生开展满意度调查，同时根据学生口味结合营养搭配标准改进菜单。“学生们反映，不喜欢豆制品里的素鸡，喜欢兰花干等豆干，荠菜豆腐羹也受欢迎，我们就做了相应的调整。大块状的素菜以前也经常被倒掉，我们就让厨房把胡萝卜切成丝来炒，或者蔬菜切小丁炒饭学生们也很喜欢。”复旦实验中学卫生老师王江艺说。

关注、尊重学生个体食量和胃口差异有效减少浪费，这也是多所学校在实践中的共识。杨浦区二联小学、市东中学等多所学校推行学生午餐自助餐，让学生们有自主选择午餐的机会，渐渐培养学生“按需取餐”“少拿多次”的习惯，因此剩饭剩菜的情况得到大幅改善。但受到食堂场地条件制约，自助餐无法在所有学校推广。复旦实验中学每天初中、高中7个年级1000多名学生用餐，学校就为学生提供A、B两套午餐供选择，学生在窗口取餐时也可以和阿姨沟通适合的饭量。

对策二
食育教育，潜移默化

而除了对烹制“动脑筋”，各校开展不同形式的食育教育也让学生通过不同的活动了解食文化，学习营养健康知识。

食物不只是满足食欲的工具，更是承载“育人”的媒介。为了让学生不只是“食”其味，更要认识“食”之价值，每天午餐时间，建设小学每个班级的小小午餐管理员就开始“工作”了——穿上工作服、戴上卫生帽，分饭盒、盛汤、添饭、收集厨余，用餐过程中还适时地指导每位小伙伴的用餐规范、餐桌礼仪。良好的自我管理能力的培养让每个孩子都在为他人劳动、服务的过程中享受到了由“食”而带来的趣味。

复旦实验中学将食育与学科教学相融合，围绕“食育与健康、食育与礼仪、食育与文化、食育与劳动、食育与感恩”，在“传承中华经典”研学旅行课程中开展教育活动。学生们在之前的“齐鲁之行”中对祭祀桌上摆放的物品充满了好奇，历史老师为其解惑：“芹菜寓意勤奋好学、业精于勤；莲子心苦，寓意苦心教育；红豆寓意鸿运高照；枣子则是早日高中的意思；还有代表功德圆满的龙眼干和表达弟子谢师恩心意的肉干……六样物品结合起来，就是‘束修六礼’。”学生们恍然大悟。还有一次，学生们在徽州研学中学习制作臭鳜鱼，还引发了一个关于食用菌研究的小课题。

静安区闸北第三中心小学开设微信公众号“来秀说”，学生们自己策划制作的“少年人自己的健康小讲座”广播通过网络分享健康科普知识。许多学生参与的小课题也通过公号展示。最近，三年级5个班级、共计32名“小吃货”怀着对美食的共同爱好，参加到“从吃得饱到吃得健康”课题研究组里，正在研究“主食、副食、饮品、调料、吃什么？怎么吃？”小任务，调研主食怎么吃才健康，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈他们小时候都喜欢喝什么饮品……

父母是对孩子言传身教最多的人，如果家长不懂均衡营养，没有合理膳食，对孩子会有直接的影响，因此食育不仅是学校的事情，更重要的，家庭也要参与进来。杨浦区齐齐哈尔路第一小学邀请资深营养师面向老师、家长开设健康饮食教育讲座；通过“设计一份菜单”，体验“小小厨师”角色等亲子活动，小手牵大手，让家长和孩子在互动活动中共同习得食育知识。

食育与德育、智育、体育密切相关，在全社会推进健康中国战略、《健康上海2030规划纲要》落实的大背景下，上海中小学的食育实践初见成效。孩子们吃饱、吃好，拥有健康的饮食生活方式将受益终身。

从“食安”到“食欲”再到“食育”

让娃娃们感受“吃饭是件快乐的事”

吃里有大学问，更关乎孩子的一生健康。从新生入学开始，中国福利会托儿所就培养孩子们良好的饮食习惯，“食育”正让孩子们发现“吃饭是件快乐的事”。

缺饮食教育 多挑食偏食

“婴幼儿时期养成的习惯，很可能影响终身。”长期以来，中国人对食育教育都比较陌生，认为这只是一件小事，而家庭养育过程中的宠溺，也让部分家长盲目满足和迁就子女的口味偏好，忽略了对健康饮食习惯的培养。这样的情况正导致青少年存在不同程度的挑食和偏食，出现营养不均衡、爱吃零食、垃圾食品等通病。中托所高级营养师陈佩说：“每年新生入园，我们都会发现，相当一部分幼儿会存在挑食、偏食、厌食的情况，这种孩子往往会引起面色偏黄、皮肤干燥、贫血、营养不良的现状。”

建专门团队 育悦食习惯

“不仅是新入园的孩子存在挑食、偏食，近3年我们的调查还发现，幼儿食物过敏现象越来越多，有的新入园幼儿对食物过敏品种甚至达到10种以上。”陈佩说。为了“吃”这件事，中托所专门成立了一支老师、保育员、厨师和医生紧密合作的“食育”工作团队，采取医教结合、保教结合、家校共育的手段，培养幼儿养成良好的饮食习惯和进餐行为习惯，努力让孩子吃饭这件事变得愉悦起来。

粗细搭配、咸甜搭配、荤素搭配、蔬果搭配……中福会托儿所的伙食常叫人赞不绝口，营养膳食也已纳入课程管理，实现营养膳食向营养教育的过渡，研制了涵盖0–6岁全年龄段的科学分龄食谱。

推膳食工坊 赞家校共育

“小姜叔叔”姜涛是中福会托儿所营养室班长，他也从一个厨师成长为一个婴幼儿饮食健康专家。结合“互联网+”技术，中福会托儿所还推出了“小姜叔叔膳食工坊”，为家长们普及0–3岁婴幼儿的营养膳食、辅食添加和食育等方面的知识，实现家校共育。

“婴幼儿时期教给孩子的应是‘活’知识，而非‘死’知识。食育亦如是，应在活动中引导孩子去了解食品本身，并进一步了解食物背后的文化故事。”中托所所长方玥介绍，自2008年起，中福会托儿所的美食节已经连续举办了十二届。2019年的美食节，中托所设置了“饺子的旅行”“西域美食丝绸之路”“弄堂动物园 寻味上海”等十个分主题，孩子们可以和家长一起制作食物，学会品尝和分享。